

قدرت عادت‌های مثبت

کاهش وزن دائمی

سلامتی بهتر

+ روان‌تر به نظر

+ عادت‌های قدیمی سالم

+ عادت‌های مریض

+ عادت‌های تمرینی

+ عادت‌های یک دقیقه‌ای

سروشناسه : رابی، دن

Robey, Dan

عنوان و نام پدیدآور : قدرت عادت‌های مثبت : کاهش وزن دائمی، سلامتی بهتر، روابط بهتر.../ نویسنده دان رابی؛ مترجم یوسف سیفی؛ ویراستار معصومه حکیمی.

مشخصات نشر : زنجان: هلال نقره ای، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری : ۱۳۶ ص: جدول.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۶۱۶-۴-۰

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : عنوان اصلی: 21 The power of positive habits : put your mind and body on autopilot in 21 days and reach your goals automatically!

یادداشت : این کتاب نخستین بار تحت همین عنوان توسط یوسف سیفی ترجمه و انتشارات پدیده دانش فیا گرفته است.

موضوع : عادت

Habit : موضوع

شناسه افزوده : سیفی، یوسف، مترجم

نسخه افزوده : حکیمی، معصومه، ۱۳۶۸ - ویراستار

رده بندی کنگره : BF۳۲۵/۲۴۱۳۹۵

رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱

شماره کتابخانه ملی : ۳۳۸۹۰۱

درباره عادت‌های مثبت



نویسنده: دان رابی

مترجم: یوسف سیفی

ویراستار: معصومه حکیمی

ناشر: هلال نقره‌ای

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۵

چاپخانه: باران

شمارگان: ۲۰۰۰

قیمت: ۷۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۶۱۶-۴-۰

تلفن مرکز پخش: ۰۲۵-۳۲۷۰۳۲۷۶ همراه: ۰۹۱۹۵۸۷۳۴۷۵، ۰۹۱۹۵۸۷۳۴۷۶

کلیه حقوق برای انتشارات پدیده‌دانش محفوظ است.

فهرست مطالب

پیش گفتار.....	۱۱
دیباچه.....	۱۵
درباره‌ی مؤلف.....	۱۷

فصل ۱: عادت‌های مثبت چه هستند و چه کارهایی می‌توانند برای من انجام

دهند؟.....	۱۹
عادت‌ها و سبب تقلیدی قوی برای تغییرات شخصی هستند.....	۱۹
ذهن را چگونه می‌توان به دست خلبان خودکار بسپارید.....	۲۱
عادت‌ها، آتش کار می‌دهند.....	۲۲
درباره‌ی عادت‌ها این کتاب.....	۲۵
چه گونه عادت‌های مثبت می‌توانند زندگی شما را تغییر دهند.....	۲۷
عادت‌های مثبت در یک دقیقه.....	۳۰
چه گونه می‌توان بیشترین بهره‌رسانی را از این کتاب برد؟.....	۳۱
خلاصه:.....	۳۴

فصل ۲: بسیار خوب! مرا در حالت خلبان خودکار قرار بده.....

طرح پرواز خود را طراحی کنید.....	۳۵
راهنمای عادت‌های مثبت.....	۳۵
عادت اساسی شماره‌ی ۱: تصور مثبت.....	۳۸
عادت اساسی شماره‌ی ۲: کارهای یک دقیقه‌ای.....	۴۱
کارهای یک دقیقه‌ای چیست؟.....	۴۲
چه گونه در عرض یک دقیقه پیش‌رفت کنید.....	۴۳
یادداشت‌های روزانه کارهای مهمی انجام می‌دهند.....	۴۵
خلاصه.....	۴۶

- فصل ۳: عادت‌های مثبت برای سلامتی و تناسب اندام..... ۴۷
- چه گونه به صورت خودکار، بدنی متناسب داشته باشیم؟..... ۴۷
- چربی‌های خوب را جایگزین چربی‌های بد نمایید..... ۴۹
- چربی‌های بد..... ۵۰
- تئیر ساده‌ی رژیمی که به مبارزه با چربی منگنه شده است..... ۵۱
- عادت ۳: برای داشتن بدنی سالم و متناسب و کاهش کلسترول، روزانه تخم کتان مصرف کنید..... ۵۲
- عادت ۴: همیشه سالاد با اندکی سس در کنارش سفارش دهید..... ۵۵
- عادت ۸: سوپاگر راجایگزین همبرگر کنید..... ۵۶
- عادت ۶: پشه سیبزمینی کبابی را خالی سفارش دهید..... ۵۸
- عادت ۱: کم‌چرب استفاده کنید، ۷۰٪ چربی کم کنید و خطر سرطان را کاهش دهید..... ۵۸
- عادت ۸: مارگارین فاقه چربی ترانس را جایگزین مارگارین دارای چربی ترانس و کره مایید..... ۵۹
- عادت ۹: برچسب‌های مواد غذایی مطالعه کنید..... ۶۰
- عادت ۱۰: کره‌ی بادام‌زمینی و بادام را جایگزین کره و پنیر خامه‌ای نمایید..... ۶۱
- عادت‌های مثبتی که شما را تکان می‌دهد..... ۶۲
- چه نفعی برای من دارند؟..... ۶۳
- عادت ۱۱: قدم زدن سریع..... ۶۳
- شروع کنید..... ۶۶
- عادت ۱۲: یک گام‌شمار بپوشید..... ۶۷
- عادت ۱۳: تنفس عمیق..... ۶۸
- تنفس دیافراگمی..... ۶۸
- عادت ۱۴: ده دقیقه طناب بزنید و سریع به تناسب اندام برسید..... ۶۹
- عادت ۱۵: به عقب برگردید و به خودتان کمک کنید تا یک عادت مثبت ایجاد کنید..... ۷۰
- عادت ۱۶: اراده کنید هر روز قدم بزنید..... ۷۱

- عادت ۱۷: کلید آسانسور را فشار ندهید. با استفاده‌ی روزانه از راه‌پله‌ها
وزن‌تان را کم کنید. ۷۲.....
- عادت‌های مثبت کاهش وزن..... ۷۳.....
- عادت ۱۸: هنگامی که شام به رستوران می‌روید، مراقب سفارش غذا و
کاهش وزن باشید..... ۷۳.....
- عادت ۱۹: به جای سه وعده کامل روزانه، ۴ تا ۵ وعده‌ی کوچک میل
نمایید..... ۷۴.....
- عادت ۲۰: آب را جایگزین نوشابه‌های گازدار کنید..... ۷۵.....
- عادت ۲۱: روزانه جای سبز بنشینید، چربی را بسوزانید و متابولیسم بدن
را تقویت کنید..... ۷۶.....
- عادت ۲۲: هر روز لیوان آب بنوشید..... ۷۷.....
- عادت ۲۳: در اطراف روغن غذا بخورید تا دچار پرخوری نشوید..... ۷۸.....
- عادت ۲۴: هر هفته خود را وزن کنید..... ۷۹.....
- عادت ۲۵: یک بطری برابر آب خنک همراه خود داشته باشید..... ۷۹.....
- عادت‌های مثبت قلب سالم و کلسیم را کمتر..... ۸۰.....
- عادت ۲۶: روزتان را با خوراک چرب‌تر (یولاف) شروع کنید تا انرژی
کافی، قلب سالم و تناسب اندام داشته باشید..... ۸۰.....
- قلب سالم:..... ۸۰.....
- انرژی بیشتر:..... ۸۱.....
- عادت ۲۷: حداقل دو بار در هفته ماهی بخورید..... ۸۲.....
- عادت ۲۸: هنگام انجام کارهای روزمره، تحرک داشته باشید..... ۸۳.....
- عادت ۲۹: آجیل‌های چرب سالم را جایگزین میان وعده‌ها کنید..... ۸۴.....
- چربی‌های بد ننمایید..... ۸۴.....
- عادت ۳۰: لای دندان‌هایتان را مرتب نخ دندان بکشید تا قلبی سالم
داشته باشید..... ۸۵.....
- عادت ۳۱: نان کامل سبوس‌دار را جایگزین نان‌های سفید کنید..... ۸۶.....
- عادت ۳۲: بشقاب‌تان را پر جنب‌وجوش و شلوغ نقاشی کنید تا

- زندگی‌تان پر جنب و جوش شود. ۸۶
- عادت ۳۳: روزانه حداقل ۱۰۰ واحد ویتامین E مصرف کنید. ۸۷
- عادت ۳۴: هر وقت شام بیرون رفتید، بطری آب سفارش دهید. ۸۸
- عادت ۳۵: هر روز یک سیب بخورید. ۸۹
- عادت ۳۶: در گفت‌وگوها کمتر به خودتان اشاره کنید. ۸۹
- عادت ۳۷: وقتی استرس دارید تا ۱۰ بشمارید. ۹۰
- عادت‌های مثبت تکمیلی. ۹۱
- عادت ۳۸: فوائد مکمل‌ها را تصور و باور کنید. ۹۳
- عادت ۳۹: روزی یک مولتی ویتامین میل کنید. ۹۴
- عادت ۴۰: برای سلامتی قلب و افزایش انرژی، کوانتریم کیو ۱۰ مصرف کنید. ۹۴
- عادت ۴۱: سه بار در روز. ۹۶
- عادت ۴۲: سرکه سیب. ۹۷
- عادت ۴۳: سلنیوم مصرف کنید تا خطر سرطان را از بین ببرید. ۹۹
- عادت ۴۴: سیر. ۹۹
- عادت ۴۵: لسیتین. ۱۰۰
- عادت ۴۶: پروبیوتیک‌ها. ۱۰۱
- عادت ۴۷: عصاره‌ی هسته‌ی انگور. ۱۰۲
- عادت ۴۸: قبل از دوش گرفتن، پوست‌تان را با یک اسفنج بکشید. ۱۰۳
- عادت مثبت خوب خوابیدن. ۱۰۴
- عادت ۴۹: خودتان را روی تخت خواب پرت نکنید و غلت نزنید. ۱۰۴
- عادت ۵۰: یک ساعت قبل از خوابیدن کارهای آرام‌بخش انجام دهید. ۱۰۵
- عادت ۵۱: ۳ تا ۶ ساعت قبل از خواب ورزش کنید. ۱۰۶
- عادت ۵۲: آیا می‌دانید حرف زدن با خود در طول روز می‌تواند به خوب خوابیدن در شب کمک کند؟ ۱۰۶

فصل ۴: عادت‌های مثبت برای موفقیت و روابط.....	۱۰۹
عادت‌های مثبت موفقیت.....	۱۰۹
عادت ۵۳: عادت کنید اهداف را دسته‌بندی کنید.....	۱۱۰
عادت ۵۴: عادت کنید تا کارهای بزرگ را به کارهای کوچک تقسیم کنید.....	۱۱۲
عادت ۵۵: عادت کنید ناتوانی خود را به عنوان پله‌های موفقیت در نظربگیرید.....	۱۱۲
عادت ۵۶: با انجام این چهار عادت، موفق تر شوید.....	۱۱۳
عادت ۵۷: هر شب ۱۰ صفحه از یک کتاب را مطالعه نمایید.....	۱۱۴
عادت ۵۸: فهرستی از فرصت‌های موجود در هر یک از ناتوانی‌های خود تهیه کنید.....	۱۱۵
عادت ۵۹: به جای عوش کردن رادیو و موسیقی در ترافیک به مطالب ضبط‌شده سر کنید.....	۱۱۵
عادت ۶۰: نام‌ها ۱۰ با عادت‌هایشان به خاطر بسپارید.....	۱۱۶
عادت ۶۱: هر روز اهداف ۱۰ با صدای بلند بر زبان آورید.....	۱۱۷
عادت ۶۲: عادت کنید هر روز یک ساعت کمتر تلویزیون تماشا کنید.....	۱۱۸
عادت‌های مثبت برای نگرش مثبت، انرژی بیشتر و بهبود اعتمادبه‌نفس.....	۱۱۸
عادت ۶۳: عبارات چالشی نگرش مثبت.....	۱۱۹
عادت ۶۴: عادت کنید به صورت تصادفی کارهای مثبت‌آمیز انجام دهید.....	۱۲۱
عادت ۶۵: فیبر بیشتری بخورید، شادتر و بدون سردی زندگی کنید.....	۱۲۱
عادت ۶۶: با کمک چالش‌های موسیقی روزانه، انرژی خود را افزایش دهید.....	۱۲۲
عادت ۶۷: با کار کردن بر دلبهره و عدم تمرکز غلبه کنید.....	۱۲۳
عادت ۶۸: برای رسیدن به موقع به مقصد، وقت کافی برای راه‌یابی در نظر بگیرید.....	۱۲۴
عادت ۶۹: عادت کنید بیشتر تأمل کنید، بیشتر ریسک کنید.....	۱۲۵
عادت ۷۰: با ورزش و اندورفین، باهوش‌تر باشید.....	۱۲۵
عادت ۷۱: سیستم ایمنی بدن خود را با خندیدن تقویت کنید.....	۱۲۶

- عادت‌های مثبت برای روابط خوب..... ۱۲۷
- عادت ۷۲: یادداشت‌های عاشقانه و ابراز علاقه برایش بنویسید..... ۱۲۷
- عادت ۷۳: از همسران در مقابل دیگران تعریف کنید..... ۱۲۸
- عادت ۷۴: عادت کنید به حرف‌های همسران گوش کنید..... ۱۲۸
- عادت ۷۵: در مناسبت‌های مختلف به کسی که علاقه دارید، کارت‌پستال بدهید..... ۱۲۹
- عادت ۷۶: تلاش کنید نقطه نظرات دیگران را درک کنید..... ۱۳۰
- عادت ۷۷: ارادتمندی خود را به دیگران نشان دهید..... ۱۳۱
- عادت ۷۸: لبخند زدن هنگام عصبانیت را به یک عادت تبدیل کنید..... ۱۳۱
- عادت ۷۹: توجه بیشتر به شوهرتان..... ۱۳۲
- عادت ۸۰: اسر شام را رماتیک کنید..... ۱۳۲
- عادت ۸۱: هر یک برای شاد بودن..... ۱۳۳
- راهنمای عادت‌های مثبت..... ۱۳۵

پیش‌گفتار

در ابتدا دوست دارم از هر کسی در گروه انتشاراتی ابریت^۱ تشکر کنم، چون حمایت‌های آن‌ها موجب شد تا این کتاب چاپ و منتشر شود. تشکر قلبی خودم را از ویراستار محترم مریلین پاور اسکات^۲ اعلام می‌نمایم زیرا بدون نظرات فنی و خلاقانه، پیشنهادات و مهارت‌های عالی ویرایش او این کار ممکن نمی‌گردید.

تشکر ویژه‌ام را به طراح روی جلد، اندرو نیومن^۳ که با هوش و خلاقیت وافرش خواستار هدایت و طرح را با متن داخلی تطبیق داد، ابراز می‌نمایم. امتنان خود را به کارولین پورتر^۴ به خاطر ویرایش عالی ایشان در مرحله‌ی اولیه اعلام می‌نمایم. همچنین دوست دارم از تامی گریمز^۵ به خاطر طراحی زیبای داخلی کتاب و رین گریمز^۶ اصلاح متن تشکر کنم.

از خوانندگانی که متن ابرایی و شسته‌ها را با دقت مطالعه و پیشنهادات مهمی ارائه نمودند هم تشکر^۷، الین گیلبرت^۸، زمانی که احتیاج به الهام داشتم، کمکم کرد. نمی‌توانم به‌طور کامل از همه تشکر نمایم. از وندی راسل^۹، پیتر برنات^{۱۰}، ویجو منون^{۱۱}، باب بونن^{۱۲}، بندا سیمونس^{۱۳} تام و شارون ساندرز^{۱۴} به‌خاطر پیشنهادات و دلگرمی‌هایشان تشکر می‌نمایم. از دوست تمام عمرم

¹. Abritt Publishing Group.

². Marilyn Power Scott.

³. Andrew Newman.

⁴. Carolyn Porter.

⁵. Tammy Grimes.

⁶. Lynn Grimes.

⁷. Eileen Gilbert.

⁸. Wendy Russell.

⁹. Peter Bernath.

¹⁰. Vijo Mennon.

¹¹. Bob Bonnen.

¹². Brenda Simmons.

¹³. Tom and Sharon Sanders.

جان راسل^۱ به خاطر حرفی که زده است تشکر می‌کنم؛

"درباره‌ی ما نیست بلکه درباره‌ی خداست".

از همسر نازم پاملا^۲ و دخترم بریتانی^۳ که دلیل تلاش من بودند تشکر ویژه می‌نمایم.

تشکر ویژه‌ام را به گروه متخصصان گران‌قدری که نتیجه‌ی سال‌ها تحقیقات‌شان در زمینه‌ی سلامت، تغذیه، تناسب اندام و پزشکی را در اختیارم گذاشتند، اقام می‌کنم چون تمام این دانش‌ها در پس تمام عادت‌های مثبت ارائه شده در این کتاب وجود دارد: دکتر جوان مانسون، رئیس مرکز پیشگیری پزشکی و بیمارستان، آن بیرمنگام و استاد مدرسه‌ی پزشکی هاروارد^۴، جان اکواویوا استادیار سلامت و بهبود انسانی کالج روانوک^۵، بیل هبسون رئیس مرکز تناسب اندام هبسون، است. ارت، فلوریدا^۶، دکتر مارگو دنک از مرکز پزشکی دانشگاه تگزاس در ب. بی.^۷، ته کونگ چوان مشاور ورزشی سنگاپور^۸، دکتر برایانت استامفورد، رئیس مرکز سلامتی و تقویت قلب دانشگاه لویزیویل^۹، کریستین کلارک، مدیر تغذیه ورزشی در دانشگاه ایالت پنسیلوانیا^{۱۰}، جوزف کاسوف از دانشگاه ایروین کالیفرنیا^{۱۱}، جان کروان از مرکز

¹ John Russel.

² Pamela.

³ Brittany.

⁴ Dr. John Manson, Chief of Preventive Medicine at Brigham and Womens Hospital - Professor of Medicine at Harvard Medical School.

⁵ John Acquaviva, Ph.D., Assistant Professor of Health and Human Performance at Roanoke College.

⁶ Bill Hebson, President of Hebson Fitness Centers, Stuart, Florida.

⁷ Dr. Margo Denke, University of Texas Southwestern Medical Center.

⁸ Teh Kong Chuan of the Singapore Sports Council.

⁹ Dr. Bryant Stamford head of Heart Promotions and Wellness Center at the University of Louisville.

¹⁰ Christine Clark, Ph.D., director of sports nutrition at Penn State University.

¹¹ Joseph Kasof, Ph.D., University of California, Irvine.

تحقیقات فیزیولوژیکی نول^۱، لری شرویتز از دانشگاه کالیفرنیا، لورلی دیسوگرا از مؤسسه ملی سرطان^۲، همچنین از جناب دکتر سام باسنا از آزمایشگاه تغذیه‌ی گیاهی وزارت کشاورزی ایالات متحده^۳، دکتر والتر ویلت از دانشگاه هاروارد^۴.

به استادانی که نوشته‌ها و کلمات ایشان زندگی‌ام را در سی سال اخیر شکل و در برخی موارد نجات دادند: ناپلئون هیل^۵، پل سی. براگ^۶، زیگ زیگلر^۷، نورمن وینسنت پیل^۸، آنتونی رابینز^۹، دبلیو. کلمنت استون^{۱۰}، وین دایر^{۱۱}، برایان تریسی^{۱۲} و دیل کارنگی^{۱۳}.

^۱. John Kirwan of the Poll Physiological Research Center at Pennsylvania State University.

^۲. Larry Schoenitz, Ph.D., University of California.

^۳. Loreli Disogra, Ph.D. The National Cancer Institute.

^۴. Dr. Sam Bhatena, Phytonutrients Laboratory of the US department of Agriculture.

^۵. Dr. Walter Willet, of Harvard University.

^۶. Napoleon Hill.

^۷. Paul C. Bragg.

^۸. Zig Ziglar.

^۹. Norman Vincent Peale.

^{۱۰}. Anthony Robbins.

^{۱۱}. W. Clement Stone.

^{۱۲}. Wayne Dyer.

^{۱۳}. Brian Tracy.

^{۱۴}. Dale Carnegie.

دیباچه

کتابهای زیادی خوانده‌ام و چند کتابی هم ترجمه کرده‌ام. سال‌ها پیش در شیراز، دانشجو بودم. بزرگداشت حافظ شیرین سخن بود، ما هم شب فرصت کردیم به محل همایش برویم. بیرون سالن هر کسی یک اندیشمندی پیدا کرده بود و امضا می‌گرفت. ما هم یک حافظ‌شناس مصری به نام "صحا السا" پیدا کردیم که سرش خیلی شلوغ نبود، فارسی صحبت می‌کرد. به ما گفت:

"ستان جوان کتاب بخوانید اما اسیر کتاب نشوید."

اگر زیاده‌است حفظش کند و اگر فوت کرده خدایش بیامرزد، آن موقع فقط همین قدر از حرف‌هایش می‌دم که نگویید هر چیزی که نویسنده‌ی کتاب نوشته درست است، خودتان آن را نقد کنید. اکنون پس از ۲۹ سال، ترجمه و تألیف چند جلد کتاب متوجه می‌شوم که چرا فرانسیس بیکن می‌گوید: "برخی کتاب‌ها را باید چشید، برخی را باید نام..." عسی دیگر را باید خوب جوید و هضم کرد". این کتاب آن قدر استادانه نوشته شده که قابلیت تغییر مسیر زندگی و تفکرات ما را دارد. نویسنده در جایی نوشته که جملات کتاب حاصل سال‌ها تحقیق و گفت‌وگو با محققان بزرگی است که سعی بر سر تحقیق و مطالعه و طراحی مسیر سلامت و زندگی گذاشته‌اند تا به راه راست سلامتی و تندرست زندگی کردن، هدایت کنند.

دان رابی و من یک وجه مشترک داریم و آن کوتاه‌نویسی است. او هم جملات و عادت‌ها را بسیار کوتاه نوشته که هر کسی با وجود مشغله‌ی ذهنی فراوان بتواند با مطالعه‌ی موردی و مراجعات کوتاه به کتاب بتواند یک عادت را برای یادگیری و استفاده، انتخاب نمایند. البته کسانی که می‌خواهند از پایه این کتاب را مطالعه و مطالب آن را دقیقاً بیاموزند، می‌توانند از مقدمه شروع نمایند و تا پایان صفحات ما را همراهی کنند. مطمئنم این کتاب را دوست خود خواهید

یافت، کسی یا چیزی نمی‌تواند فاصله‌ای بین شما بیاندازد. به امید موفقیت در اهداف، زندگی سالم، تندرست و شاد.

یوسف سیفی تبریز

تابستان ۹۵

www.ketab.ir